

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Гузилов С.В.

Самостоятельные занятия физической культурой являются важной формой процесса физического воспитания студентов. За счет систематических занятий укрепляется здоровье студентов, повышается уровень их физических возможностей, улучшается их подготовка и сдача норм контрольных нормативов. Самостоятельные занятия развивают более сознательное отношение к средствам физической культуры, формируют определенные методические навыки, что может быть использовано специалистом в условиях производства.

Организация и проведение самостоятельных занятий студентов физической культурой связано с определенными условиями и требует систематического и умелого методического руководства со стороны преподавателей.

Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна проводиться по следующим направлениям:

1. Сохранение и укрепление здоровья;
2. Развитие отстающих физических качеств;
3. Подготовка к сдаче норм контрольных нормативов;
4. Повышение уровня физической подготовленности.

Самостоятельные занятия при подготовке к сдаче норм контрольных нормативов предусматривают выполнение студентами во внеурочное время определенных комплексов упражнений с целью развития физических качеств. В домашних условиях и в условиях студенческого общежития могут развиваться как скоростно-силовые качества, так и качества общей выносливости. Главное при постановке задач студенту особое внимание преподавателя должно быть отражено на их доступность. Необходимо обращать внимание на понимание студентами значимости самостоятельных занятий и сознательное к ним отношение. Задание для самостоятельной работы могут быть общими (содержание и дозировка одинакова для всех групп); дифференцированными (различные требования для каждого студента); индивиду-

альными (для отстающих студентов и проявляющих интерес к совершенствованию).

Удобной формой для самостоятельных занятий студентов является «круговая тренировка». Самостоятельные занятия способствуют повышению уровня физического развития, улучшению состояния здоровья студентов, способствует более серьезному отношению занимающихся к физической культуре не только на первых двух курсах во время обязательных занятий, но и на старших курсах.